

Predstavljamo vam

Biokovka - specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju sa zdravstveno-turističkom ponudom na jugu Hrvatske

Marina ŠABIĆ, dr. med.

“Biokovka” - specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju nalazi se u Makarskoj, gradu od oko 15000 stanovnika primarno orijentiranom na turizam. Mediteranska klima omogućava da se turistička ponuda proširi i izvan ljetnih mjeseci.

Samo 60-tak kilometara južnije od Splita, Makarska se nalazi u jedinstvenom prirodnom okružju. Smješten u prirodno zaštićenoj luci, grad se širi do padina planine Biokovo.

“Biokovka” - specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju nalazi se uz šljunčanu plažu u najljepšem dijelu grada, a položaj i blaga klima omogućavaju liječenje i odmor tijekom cijele godine.

U Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju „Biokovka” u Makarskoj djeluju i rade četiri liječnika specijalista za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju: Marko Ožić-Bebek, dr., koji je ujedno i ravnatelj bolnice, Vojislav Malešević, dr., Marina Šabić, dr. i Ivo Milinović, dr. „Biokovka” zapošljava 35 fizioterapeuta, a smještajni kapaciteti bolnice su maksimalno 550 kreveta. Osim fizikalne medicine i rehabilitacije, u bolnici se provode i rekreativni, kao i zdravstveno-medicinski programi.

More, klima i zrak kao **prirodni ljekoviti činitelji** iskorištavaju se podvodnim masažama i hidrogimnastikom, koja se provodi u grijanoj morskoj vodi, te vježbama disanja i aerosol terapijom, što potvrđuje opredijeljenost “Biokovke” za **prirodne fizikalne terapije**.

Liječenje je dopunjeno elektroterapijom (IFS, KV, DDS, elektrogimnastika), magnetoterapijom i termoterapijom (ultrazvuk, fango).

“Biokovka” je ustanova za rehabilitaciju:

- reumatoloških bolesnika (upalni i degenerativni reumatizam, osteoporoza);
- traumatoloških bolesnika (politraumatizirani bolesnici, stanja nakon kontuzija, prijeloma i sl.);
- ortopedskih bolesnika (stanja nakon ortopedskih zahvata – PEP, TEP, osteosinteze i sl.);
- neuroloških bolesnika (stanja nakon CVI-a, ozljede i upale perifernih živaca, kompresivnih sindroma, bolnih sindroma kralježnice i sl.);
- neurokirurških bolesnika (stanja nakon operacije diskus hernije u vratnom, prsnom i LS-segmentu, neurološki deficit nastao kao posljedica patoloških zahvata na SŽS-u);
- i nešto manje i rjeđe kardioloških bolesnika (stanja nakon infarkta), miokarda, aortokoronarnih prenosnika i sl.

Ustanova pruža i dijagnostičke usluge: dijagnostički ultrazvuk muskuloskeletnog sustava, izokinetički dinamometar (dijagnostičko i terapijsko pomagalo).

“Biokovka” kao ustanova zdravstvenog turizma nudi i specijalne **programe zdravstvenog turizma** kao što su:

Terapijski tjedan: Klasični liječnički program namijenjen osobama sa zdravstvenim tegobama, koji uključuje liječnički pregled i terapije primjerene zdravstvenom stanju gosta.

Protustresni tjedan: Program namijenjen osobama sa stresnim zanimanjima uključuje i liječnički pregled s dijagnostičkom kontrolom zdravlja, ručne masaže i vježbe u bazenu s morskom vodom.

Tjedan opuštanja: Program namijenjen svima koji žele lagano opuštanje, uključuje ručne i podvodne masaže, kao i vježbe u bazenu s toplom morskom vodom.

Fitness-tjedan: Program počinje testiranjem aerobnih mogućnosti na Bikerrace ergometru “Technogym”, te prema želji gost odabire program za povećanje mišićne mase, za učvršćivanje mišićne mase ili za otklanjanje mišićne mase. Uz masažu i korištenje sauna i bazena ovaj program je idealan za ljubitelje rekreacije.

Makarska ima idealne **bioklimatske karakteristike** jer leži između klimatski oštrijeg sjevera i vrućeg juga jadranske obale te je krase blage zime i topla ljeta, obilje morskog aerosola i eteričnih ulja.

Prosječna godišnja temperatura iznosi 16°C, a relativna vlažnost zraka 64% od svibnja do listopada, dok je u kasnijim mjesecima viša. Godišnja insolacija iznosi 2620, a prosječna dnevna sedam sati.

U sklopu **rekreacijsko-športske ponude** u „Biokovki“ djeluje suvremeni fitnes-centar koji raspolaže modernom teretanom, koja je opremljena kvalitetnom tehnogym, kardio-linijom, kao i najmodernijim spravama istoga proizvođača, dvoranom za aerobik, dvije finske saune i dva bazena s morskom vodom (19-metarski za plivanje koji se grije na 26°C i manji za vježbe istezanja i opuštanje koji se grije na 36°C). Uz bazene su postavljene i četiri masažne kade nove generacije s kompjutorskim programiranjem masažnoga procesa.

Vani se gosti mogu rekreirati na terenima za mini-golf, stolni tenis i boćanje koji su smješteni u prekrasnoj borovoj šumi uz samu plažu.

Svi korisnici fitnes-centra su pod stalnim nadzorom dvojice profesora kineziologije koji prate, potiču, ali i pomažu korisnicima ako je to potrebno, a ako imaju problema s kralježnicom ili lokomotornim sustavom na usluzi im je viši fizioterapeut

Za potpuno opuštanje na raspolaganju su dva bazena, finska sauna, hidromasaža i ručna masaža tijela.

Budući je Makarska sa svojim bioklimatskim karakteristikama idealno mjesto za pripremu športaša i u zimskom razdoblju, u sklopu športske ponude je i niz programa koji se mogu realizirati izvan hotela uz pomoć vanjskih suradnika. Pripreme športaša organiziraju se u suradnji s gradskim športskim centrom i osnovnom školom u Makarskoj.

Povoljni klimatski uvjeti, kompletna usluga u hotelu, uključujući fitnes-centar, kao i mogućnost rehabilitacije ozlijeđenih omogućuju pripremu različitih kategorija športaša koji su stalni gosti „Biokovke“.

Za goste „Biokovke“ mogu se organizirati i rekreativne aktivnosti kao što su:

- šetnja u prirodi i planinarske ture označenim planinarskim stazama po Biokovu
- slobodno penjanje po liticama (*free climbing*)
- vožnja biciklom u prirodi (*mounting bike*)

Predstavljamo vam

- rafting i kanjoning na rijeci Cetini
- satovi ronjenja s bocama
- organizirano spuštanje u kraške jame, speleologija
- skijanje na vodi.

Sve te aktivnosti organiziraju se u suradnji s vanjskim suradnicima i upotpunjuju klasičnu ponudu "Biokovke" i grada Makarske.

Pučke fešte i proslave vjerskih blagdana najprimamljiviji su u bogatoj ponudi ljetnih kulturnih programa grada Makarske.

U sklopu Makarskoga kulturnog ljeta održavaju se razne priredbe; od koncerata klasične ili suvremene glazbe, kazališnih predstava, folklornih večeri, raznih izložbi do ribarskih fešta i ljetnog karnevala.

Makarska je bogata **kulturno-povijesnim spomenicima**, od kojih se posebno ističu crkva sv. Marka, svetište Vepric i franjevački samostan u sklopu kojeg je svjetski poznat malakološki muzej.

Svetište Vepric je posvećeno rođenju Djevice Marije, te se za blagdan Male Gospe, 8.rujna, održava velika procesija.

Položaj Makarske omogućava posjetitelju brojne izlete u okolicu kopnom i morem.

U krugu od 100 do 150 kilometara nalazi se mnogo zanimljivih gradova, lijepih otoka, pa čak i nekoliko nacionalnih parkova i zaštićenih parkova prirode kao što su Split, Dubrovnik, Korčula, slapovi Krke, Međugorje.